

Школа

ГБОУ УР "ЭМЛи № 29"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Аркашев В.П.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

1 12 2023

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	9
			2 блюдо	Котлета домашняя	90	15,6	11,6	12,5	208	ТТК 234	57,5
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,3	30	213,6	302/96	9
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	4
			хлеб бел.		0	0	0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	57	6	1,3	39,3	192,1	ТТК 202	4,5
			<i>итого</i>			527	28,9	25,9	109,4	776,9	
1	1	Итого за день:			527	28,9	25,9	109,4	776,9		84
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>				0	0	0	0	0
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	240	2,6	2,9	18	110,4	ТТК 83	6,75
			2 блюдо	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244	ТТК 466	54,5
			гарнир	Каша рисовая вязкая	150	1,5	4	15,8	109	412	10,5
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК 183	8,5
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	47	4,9	1	32,4	158,4	ТТК 202	3,75
			<i>итого</i>			727	23,6	24,7	112,1	769,6	

			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	7,3	6,2	17,7	157	ТТК 82	6,5
			2 блюдо	Суфле "Курочка ряба"	90	14,4	10,4	8,3	185,4	ТТК 146	59,8
			гарнир	Каша пшенная вязкая	160	4,6	7,4	25,4	192	304/ТТТК	8
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	20	77,7	ТТК 95	4
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	72	7,6	1,6	49,7	242,7	ТТК 202	5,7
				<i>итого</i>	682	34,1	25,6	121,1	854,8		84
2	2		Итого за день:		682	34,1	25,6	121,1	854,8		84
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	3	18,8	115	ТТК 83	7
			2 блюдо	Горбуша в омлете	100	18,1	13,9	3,1	209,6	ТТК 58	52,5
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232	ТТК 21	13,5
			напиток	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	15,2	61,1	ТТК 93	6
			хлеб бел.		0	0	0	0	0	0	0
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	63	6,6	1,4	43,5	212,4	ТТК 202	5
				<i>итого</i>	563	35,8	24,1	116,4	830,1		84
2	3		Итого за день:		563	35,8	24,1	116,4	830,1		84
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>итого</i>	0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22	ТТК 231	1,5
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	5,7	7,6	85,5	ТТК 98	9
			2 блюдо	Плов из свинины	230	18,4	15,7	41,6	394,3	ТТК 462	61,6
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8	ТТК183	8,5
			хлеб бел.	Батон	57	4,1	1,3	24,4	125,4	ТТК 7	3,4

			хлеб черн.									
			<i>итого</i>		537	26,2	24	111,3	775		84	
2	4	Итого за день:			537	26,2	24	111,3	775		84	
2	5	Завтрак	гор.блюдо									
			гор.напиток									
			хлеб									
			фрукты									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Огурец свежий	70	0,6	0	2,4	11,2	ТТК 45	9,8	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясом индейки со сметаной	200/10	2,1	5,8	13,9	116,7	ТТК 56	10,5	
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный (минтай)	90	14,4	9,9	9,3	182	114	32,4	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189	ТТК 20	14	
			напиток	Компот и изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113	ТТК 160	13	
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	54	5,7	1,2	37,3	182	ТТК 202	4,3	
			<i>итого</i>			564	26,7	25,2	113,5	793,9		84
2	5	Итого за день:			564	26,7	25,2	113,5	793,9		84	
		Среднее значение за период:			572	28,94	25,86	117,31	806,42		84	